

Les études cliniques sont de plus en plus nombreuses à attester des bienfaits des huiles essentielles pour retarder ou atténuer les symptômes de la maladie Alzheimer.

L'aromathérapie, une alternative thérapeutique non médicamenteuse pour Alzheimer

Saviez-vous que l'odorat est le seul sens humain directement lié au cerveau limbique, siège de la mémoire et des émotions ? Voilà pourquoi un parfum connu ou une odeur familière suffisent à réveiller instantanément des souvenirs lointains et à réactiver des sentiments enfouis (le secret de la madeleine de Proust est dévoilé !).

Et voilà également pourquoi l'aromathérapie, qui sollicite l'olfaction, peut être un allié précieux pour lutter contre la maladie Alzheimer. Une fois respirées, les molécules fines des huiles essentielles agissent rapidement sur le système limbique du patient et influent sur son comportement. Cette solution non-médicamenteuse est de plus en plus adoptée en complément des traitements classiques afin d'aider les personnes âgées souffrant de démences.

Le romarin maintient les fonctions cognitives

Les huiles essentielles les plus prisées pour les personnes souffrant d'Alzheimer sont celles qui stimulent les fonctions cognitives menacées par la maladie (mémoire, concentration, attention...). À savoir celles de pin sylvestre, de menthe poivrée, de citron... et surtout, de romarin, dont l'efficacité a été mise en évidence par des travaux de recherche dirigés par Mark Moss (Université de Northumbria).

Vingt volontaires sains ont été installés dans des cabines, où de l'huile d'essentielle de romarin a été diffusée à plus ou moins forte concentration. Ils ont ensuite passé une série de tests neuropsychologiques.

Résultat : plus le taux de 1,8-cinéole (composé naturel présent dans l'huile essentielle de romarin) dans le sang était élevé, meilleures étaient les performances cognitives constatées lors des tests.

La lavande apaise

Les malades Alzheimer sont facilement en proie à une grande agitation, qui peut se traduire

par de l'agressivité et des problèmes de sommeil.

Face à ces troubles, l'huile essentielle de lavande s'avère d'une aide précieuse, grâce à ses vertus relaxantes. En effet, un de ses composants, l'acétate de linalyle, apaise et régule le rythme cardiaque, rendant la respiration plus calme. Contrairement à la plupart des tranquillisants et somnifères, elle a l'avantage de n'entraîner quasiment aucun effet secondaire. Elle favoriserait même une plus grande interaction sociale, car elle agit sur le cortex médial préfrontal, zone du cerveau directement connectée au nerf olfactif qui contrôle notre confiance envers les autres.

Comment administrer les huiles essentielles ?

Les huiles essentielles peuvent être intégrées aux soins du malade Alzheimer de façons très variées, suivant leur type et l'effet recherché. Voici les modes d'utilisation les plus courants :

- Voie orale : mélangez les gouttes d'huiles essentielles à un support (eau, pastille, sucre, cuillerée de miel...) et absorbez le tout.
- Application cutanée : il suffit de diluer les huiles essentielles dans un support huileux et de l'appliquer sur la peau par massage ou friction.
- Diffusion atmosphérique : à l'aide d'un diffuseur ou d'un brumisateuse, les huiles essentielles se répandent à froid dans l'air d'une pièce.
- Inhalation : déposez quelques gouttes d'huiles essentielles sur votre poignet et inspirez profondément, deux à trois fois de suite.
- Bain aromatique : les huiles essentielles sont incorporées à l'eau du bain.